

# 深川スポーツセンター トレーニング室プログラム

平成30年3月19日～25日

	3/19 月	3/20 火	3/21 水	3/22 木	3/23 金	3/24 土	3/25 日	
9:00～		ショートエアロ 9:30～10:00 佐藤	祝日プログラムを ご確認ください	ショートエアロ 9:30～10:00 日下部		練功十八法 9:45～10:00 藤木	練功十八法 9:45～10:00 日下部	
	ベーシックミドルエアロ 10:00～10:40 佐藤	ボディシェイプ &ストレッチ 10:05～10:30 佐藤		ボディシェイプ &ストレッチ 10:05～10:30 日下部	ベーシックエアロ 10:00～10:40 平林	ベーシックミドルエアロ 10:00～10:40 藤木	ミドルエアロ 10:00～10:45 日下部	
	ストレッチポール 10:45～11:05 佐藤	練功十八法 10:45～11:00 宇田川		練功十八法 10:45～11:00 山本	コアトレーニング 10:45～11:00 平林	ストレッチ 10:45～11:00 藤木	ストレッチ 10:50～11:05 日下部	
		ラクラク健康体操 11:00～11:45 宇田川		ラクラク健康体操 11:00～11:45 山本	ストレッチポール 11:00～11:20 平林			
		練功十八法 13:00～13:15 宇田川		練功十八法 13:00～13:15 山本				
	ポディー・スパイダー トレーニング 14:00～14:45 藤木	いきいき体操 13:15～14:15 宇田川		いきいき体操 13:15～14:15 山本	ポディー・スパイダー トレーニング 14:00～14:45 平林	ミドルエアロ 14:00～14:45 佐藤	ビギナーズエアロ 14:00～14:30 藤木	
	ストレッチポール 14:50～15:10 藤木	ビギナーズエアロ 14:45～15:15 藤木		転ばぬ先のトレーニング (教室) 15:00～16:30 山本	ストレッチポール 14:50～15:10 平林	ストレッチ 14:50～15:05 佐藤	コアトレーニング 14:35～14:50 藤木	
	チェア体操 15:30～16:15 藤木	ストレッチ 15:20～15:35 藤木					ストレッチ 14:50～15:05 藤木	
	ビギナーズエアロ 19:30～20:00 佐藤				ベーシックエアロ 19:30～20:10 田辺	ビギナーズエアロ 19:30～20:00 日下部	バランストレーニング 17:30～17:50 田辺	ストレッチポール30 17:30～18:00 山本
	ちょこっとシェイプUP 20:05～20:20 佐藤				ストレッチポール30 20:15～20:45 田辺	コアトレーニング 20:05～20:20 日下部	リラクスケア 17:50～18:10 田辺	
	リラクスケア 20:20～20:40 佐藤					ストレッチ 20:20～20:35 日下部		